

2026년 9월 유아식단(만3-5세 일반간식)

안가위 보름달 같은 튼튼 영양식단 (일반간식)



| 일자/요일             |                                                  | 1일(화)                                              | 2일(수)                                                 | 3일(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4일(금)                                                        |
|-------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 오전간식              |                                                  | 당근스프②                                              | 멜론                                                    | 검은콩두유⑤                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 곡물씨리얼/우유②                                                    |
| 점심                |                                                  | 백미밥/근대된장국<br>쇠고기장독육이⑤⑥⑬<br>상추사과무침⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨    | 돼지고기잡채덮밥⑤⑥⑩<br>애호박맑은국<br>김말이튀김⑤<br>잘게썬깍두기⑨            | 백미밥/숙갓어묵국⑤⑥<br>오이달걀참깨볶음⑤⑥⑮<br>단무지무침⑬<br>잘게썬배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 참쌀현미밥<br>감자미역국⑤⑥<br>데리야끼고등어구이⑤⑥⑦<br>청경채나물⑤⑥/배추김치⑨            |
| 오후간식              |                                                  | 잼샌드위치①②⑤⑥/우유②                                      | 물만두+양념장⑤⑥⑩/우유②                                        | 마들렌①②⑥/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 편육수수/과채 주스                                                   |
| 열량/단백질(kcal)/(mg) |                                                  | 696/25                                             | 642/24                                                | 681/27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 684/24                                                       |
| 일자/요일             | 7일(월)                                            | 8일(화)                                              | 9일(수)                                                 | 10일(목) <b>저당날</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 11일(금)                                                       |
| 오전간식              | <b>파프리카스틱</b> /호상요구르트                            | 참쌀감가루죽                                             | 사과                                                    | 우유미숫가루②⑤                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 바나나/우유②                                                      |
| 점심                | 잡곡밥/버섯된장국⑤⑥<br>잘게썬오징어볶음⑤⑥⑦<br>오이무침⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ | 백미밥/안매운육개장<br>감자채볶음①②⑤⑩⑮⑯<br>시금치나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨   | 마파두부덮밥⑤⑥⑩<br>(저염)미소장국⑤⑥<br>마늘소스닭구이⑤⑥⑮<br>잘게썬깍두기⑨      | 백미밥/온도토리묵국⑤⑥⑨<br>안매운오리불고기⑤⑥<br>콩나물무침⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 참쌀현미밥/쇠고기미역국⑤⑥⑩<br>새우감바스(새우살채소볶음)⑨<br>근대나물된장무침⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ |
| 오후간식              | 꼬마김밥⑤⑬/매실차                                       | 슈크림빵①②⑥/우유②                                        | 고구마치즈볼②/우유②                                           | 로제소스피케티②⑤⑥⑩⑮⑯                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 편감자/요구르트②                                                    |
| 열량/단백질(kcal)/(mg) | 677/23                                           | 680/25                                             | 615/26                                                | 636/22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 588/24                                                       |
| 일자/요일             | 14일(월)                                           | 15일(화)                                             | 16일(수) <b>국없는 날</b>                                   | 17일(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 18일(금)                                                       |
| 오전간식              | <b>오이스틱</b><br>호상요구르트②                           | 단호박스프②                                             | 배                                                     | 수제바나나우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 견과씨리얼요거트②④⑤⑥⑭                                                |
| 점심                | 잡곡밥/유부맑은국⑤⑥<br>쇠고기육전①⑤⑬<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ | 보리밥/조갯살맑은국⑯<br>돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑯<br>가지나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ | 닭고기카레라이스⑤⑥⑮<br>(미역된장국⑤⑥)<br>양배추오렌지샐러드②<br>잘게썬깍두기⑨     | 백미밥/달걀국①<br>임연수구이⑤⑥<br>브로콜리채소볶음⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 차조밥/맑은콩나물국⑤<br>항박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬<br>김구이<br>잘게썬배추김치⑨               |
| 오후간식              | 토마토스크램블에그①⑤⑫<br>사과주스                             | 단팥빵①②⑥/우유②                                         | 꿀호떡①②⑤⑥/우유②                                           | 어묵바⑤⑥⑫/요구르트②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 편고구마/과채 주스                                                   |
| 열량/단백질(kcal)/(mg) | 613/23                                           | 672/29                                             | 666/24                                                | 676/31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 680/22                                                       |
| 일자/요일             | 21일(월)                                           | 22일(화)                                             | 23일(수) <b>지쿠촌밥상</b>                                   | 24일(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 25일(금)                                                       |
| 오전간식              | <b>당근스틱</b> /요거트②                                | 채소죽                                                | 씨없는포도                                                 | <div>추석연휴</div> <div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                              |
| 점심                | 잡곡밥/배추된장국⑤⑥<br>영양찜닭⑤⑥⑮<br>팽이버섯볶음⑤<br>잘게썬배추김치⑨    | 백미밥/버섯쇠고기국⑤⑥⑬<br>대구전①⑤⑥<br>숙주나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨      | ● 백미밥(추가)<br>크림스프②⑤⑥⑮⑯<br>돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬<br>양상추샐러드/오이피클 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                              |
| 오후간식              | 해쉬브라운⑤⑥+케찹⑤⑫⑮<br>⑥⑪②/우유②                         | 카스테라①②⑥/식혜(우유②)                                    | 편밤(단호박찜)/우유②                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                              |
| 열량/단백질(kcal)/(mg) | 691/29                                           | 691/32                                             | 642/20                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                              |
| 일자/요일             | 28일(월)                                           | 29일(화)                                             | 30일(수)                                                | <div>&lt;식품알레르기 유발물질 표기&gt;</div> <div>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자</div> <div>※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</div> <div>※ 매끄럽고 둥글둥글한 음식(방울토마토, 포도, 매추리알 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기가 있는 음식(떡 등)은 원형 그대로 제공하지 않습니다.</div> <div>제공시 작게 썰어서 물과 함께 제공하며 주의 관찰이 반드시 필요합니다.</div> <div>● ( )안의 식품은 선택 또는 대체할 수 있는메뉴의 예입니다.</div> <div>※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</div> |                                                              |
| 오전간식              | <b>자른방울토마토</b> ⑫/요거트②                            | 표고버섯쇠고기죽⑬                                          | 키위                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                              |
| 점심                | 잡곡밥/무채국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>애호박볶음⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨     | 흑미밥<br>안매운참치김치찌개⑤⑥⑨<br>치즈달걀말이①②⑤<br>김치전⑤⑥/잘게썬배추김치⑨ | 곤드레나물밥+양념장⑤⑥<br>배추된장국⑤⑥<br>후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫<br>잘게썬깍두기⑨     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                              |
| 오후간식              | 김가루주먹밥⑤⑥/오미자차                                    | 모닝빵①②⑥/과채주스(우유②)                                   | 건포도고구마샐러드②<br>우유②                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                              |
| 열량/단백질(kcal)/(mg) | 662/23                                           | 644/28                                             | 614/22                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                              |

| 밥, 죽, 누룽지 (백미, 참쌀, 현미, 흑미) | 콩(두부, 순두부, 콩국수, 콩비지) | 쇠고기 (한우, 육우, 젓소) | 돼지고기 | 닭고기 | 육가공품                             | 수산물 및 수산물가공품 |     |     |          | 배추김치 |       |
|----------------------------|----------------------|------------------|------|-----|----------------------------------|--------------|-----|-----|----------|------|-------|
|                            |                      |                  |      |     | 햄, 베이컨(돼지고기, 쇠고기) 미트볼(돼지고기, 쇠고기) | 어묵 (명태)      | 고등어 | 오징어 | 참치 (다랑어) | 배추   | 고추 가루 |
| 국내산                        | 국내산                  | 국내산              | 국내산  | 국내산 | 돼지고가국산88.93/외국산)                 | 명태연육종국산      | 국내산 | 중국산 | 칸통조림연육산  | 국내산  | 국내산   |

※ 식재료 수급상황에 따라 식단 및 원산지는변경될 수 있습니다.(변경 시 변경일자 및 안내필수- 자세한 식단안내사항 참조)

| 일자/요일                 |                                                  | 1일(화)                                              | 2일(수)                                                                                                                                                                                                                             | 3일(목)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4일(금)                                                        |
|-----------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 오전간식                  |                                                  | 당근스프②                                              | <b>멜론</b>                                                                                                                                                                                                                         | 검은콩두유⑤                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 곡물씨리얼/우유②                                                    |
| 점심                    |                                                  | 백미밥/근대된장국<br>쇠고기장독떡이⑤⑥⑬<br>상추사과우침⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨    | 돼지고기잡채덮밥⑤⑥⑩<br>애호박맑은국<br>김말이튀김⑤<br>잘게썬깎두기⑨                                                                                                                                                                                        | 백미밥/썩갠어묵국⑤⑥<br>오이닭살참깨볶음⑤⑥⑬<br>단무지우침⑬<br>잘게썬배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 참쌀현미밥<br>감자미역국⑤⑥<br>데리야끼고등어구이⑤⑥⑦<br>청경채나물⑤⑥/배추김치⑨            |
| 오후간식                  |                                                  | 잼샌드위치①②⑤⑥/우유②                                      | 물만두+양념장⑤⑥⑩/우유②                                                                                                                                                                                                                    | 마들렌①②⑥/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>찐옥수수</b> /과채주스                                            |
| 열량/단백질<br>(kcal)/(mg) |                                                  | 498/19                                             | 463/18                                                                                                                                                                                                                            | 488/20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 477/16                                                       |
| 일자/요일                 | <b>7일(월)</b>                                     | <b>8일(화)</b>                                       | <b>9일(수)</b>                                                                                                                                                                                                                      | <b>10일(목) <span style="color:red">저당날</span></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>11일(금)</b>                                                |
| 오전간식                  | <b>파프리카스틱</b> /호상요구르트②                           | 참쌀김가루죽                                             | <b>사과</b>                                                                                                                                                                                                                         | 우유미숫가루②⑤                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 바나나/우유②                                                      |
| 점심                    | 잡곡밥/버섯된장국⑤⑥<br>잘게썬오징어볶음⑤⑥⑭<br>오이우침⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ | 백미밥/안매운육개장<br>감자채볶음①②⑤⑩⑬⑭<br>시금치나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨   | 마파두부덮밥⑤⑥⑩<br>(저염)미소장국⑤⑥<br>마늘소스닭구이⑤⑥⑬<br>잘게썬깎두기⑨                                                                                                                                                                                  | 백미밥/온도토리묵국⑤⑥⑨<br>안매운오리불고기⑤⑥<br>콩나물우침⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 참쌀현미밥/쇠고기미역국⑤⑥⑩<br>새우감바스(새우살채소볶음)⑨<br>근대나물된장우침⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ |
| 오후간식                  | 꼬마김밥⑤⑬/매실차                                       | 슈크림빵①②⑥/우유②                                        | 고구마치즈볼②/우유②                                                                                                                                                                                                                       | 로제스스파게티②⑤⑥⑩⑬⑭⑮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>찐감자</b> /요구르트②                                            |
| 열량/단백질<br>(kcal)/(mg) | 460/16                                           | 487/18                                             | 445/19                                                                                                                                                                                                                            | 468/17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 491/19                                                       |
| 일자/요일                 | <b>14일(월)</b>                                    | <b>15일(화)</b>                                      | <b>16일(수) <span style="color:red">국없는 날</span></b>                                                                                                                                                                                | <b>17일(목)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>18일(금)</b>                                                |
| 오전간식                  | <b>오이스틱</b><br>호상요구르트②                           | 단호박스프②                                             | <b>배</b>                                                                                                                                                                                                                          | 수제바나나우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 견과씨리얼요거트②④⑤⑥⑭                                                |
| 점심                    | 잡곡밥/유부맑은국⑤⑥<br>쇠고기육전①⑤⑬<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ | 보리밥/조갯살맑은국⑩<br>돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>가자나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨ | 닭고기카레라이스⑤⑥⑬<br>(미역된장국⑤⑥)<br>양배추오렌지샐러드②<br>잘게썬깎두기⑨                                                                                                                                                                                 | 백미밥/달걀국①<br>임연수구이⑤⑥<br>브로콜리채소볶음⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 차조밥/맑은콩나물국⑤<br>함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬<br>김구이<br>잘게썬배추김치⑨               |
| 오후간식                  | 토마토스크램블에그①⑤⑫<br>사과주스                             | 단팥빵①②⑥/우유②                                         | 꿀호떡①②⑤⑥/우유②                                                                                                                                                                                                                       | 어묵바⑤⑥⑫/요구르트②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>찐고구마</b> /과채주스                                            |
| 열량/단백질<br>(kcal)/(mg) | 448/17                                           | 482/21                                             | 478/18                                                                                                                                                                                                                            | 478/20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 491/18                                                       |
| 일자/요일                 | <b>21일(월)</b>                                    | <b>22일(화)</b>                                      | <b>23일(수) <span style="color:red">지구촌밥상</span></b>                                                                                                                                                                                | <b>24일(목)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>25일(금)</b>                                                |
| 오전간식                  | <b>당근스틱</b> /요거트②                                | 채소죽                                                | <b>씨없는포도</b>                                                                                                                                                                                                                      | <div style="text-align: center;">추석연휴</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                              |
| 점심                    | 잡곡밥/배추된장국<br>영양찜닭⑤⑥⑬<br>팽이버섯볶음⑤<br>잘게썬배추김치⑨      | 백미밥/버섯쇠고기국⑤⑥⑬<br>대구전①⑤⑥<br>숙주나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨      | <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 10px; height: 10px; background-color: red; border-radius: 50%; margin-right: 5px;"></div> <div>백미밥(추가)</div> </div> 크림스프②⑤⑥⑬⑭<br>돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬<br>양상추샐러드/오이피클 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                              |
| 오후간식                  | 해쉬브라운⑤⑥+케찹⑤⑫⑬<br>⑥⑫⑭/우유②                         | 카스테라①②⑥/식혜(우유②)                                    | <b>찐빵(단호박찐)</b> /우유②                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                              |
| 열량/단백질<br>(kcal)/(mg) | 480/20                                           | 440/14                                             | 463/15                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                              |
| 일자/요일                 | <b>28일(월)</b>                                    | <b>29일(화)</b>                                      | <b>30일(수)</b>                                                                                                                                                                                                                     | <div style="text-align: center;"> <b>&lt;식품알레르기 유발물질 표기&gt;</b><br/>           ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우<br/>           ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기<br/>           ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자<br/>           ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는<br/>           식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.<br/>           ※ 매끄럽고 둥글둥글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등),<br/>           딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찌꺼기 있는 음식(떡 등)은 원형<br/>           그대로 제공하지 않습니다.<br/>           제공시 작게 썰어서 물과 함께 제공하며 주의 관찰이 반드시<br/>           필요합니다.<br/>           ● ( )안의 식품은 선택 또는 대체할 수 있는메뉴의 예입니다.<br/>           ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식<br/>           품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.         </div> |                                                              |
| 오전간식                  | <b>자른방울토마토</b> ⑫/요거트②                            | 표고버섯쇠고기죽⑬                                          | <b>키위</b>                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                              |
| 점심                    | 잡곡밥/무채국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>애호박볶음⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨     | 흑미밥<br>안매운참치김치찌개⑤⑥⑨<br>치즈달걀말이①②⑤<br>김치전⑤⑥/잘게썬배추김치⑨ | 곤드레나물밥+양념장⑤⑥<br>배추된장국⑤⑥<br>후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫<br>잘게썬깎두기⑨                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                              |
| 오후간식                  | 김가루주먹밥⑤⑥/오미자차                                    | 모닝빵①②⑥/과채주스(우유②)                                   | <b>건포도구미샐러드</b> ②<br>우유②                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                              |
| 열량/단백질<br>(kcal)/(mg) | 467/16                                           | 433/18                                             | 445/16                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                              |

| 밥,<br>죽,누룽지<br>(백미,찰쌀,<br>현미,흑미) | 콩(두부,<br>순두부,<br>콩국수,<br>콩비지) | 쇠고기<br>(한우,육우,<br>젓소) | 돼지고기 | 닭고기 | 육가공품                                                        | 수산물 및 수산물가공품 |     |     |             | 배추김치 |          |
|----------------------------------|-------------------------------|-----------------------|------|-----|-------------------------------------------------------------|--------------|-----|-----|-------------|------|----------|
|                                  |                               |                       |      |     | 햄,<br>베이컨(돼지고기,쇠고기)<br>미트볼(돼지고기,쇠고기),<br>돼지고가(국산+8.93/외국산), | 어육<br>(명태)   | 고등어 | 오징어 | 참치<br>(다랑어) | 배추   | 고추<br>가루 |
| 국내산                              | 국내산                           | 국내산                   | 국내산  | 국내산 |                                                             | 명태연육종국산      | 국내산 | 종국산 | 캔토조참치원양산    | 국내산  | 국내산      |

※ 식재료 수급상황에 따라 식단 및 원산지는변경될 수 있습니다.(변경 시 변경기재 및 안내필수- 자세한 식단안내사항 참조)

## 유아식단 안내사항

### 1. 식단제공

| 유아 제공 식단 |               |            |       |      |
|----------|---------------|------------|-------|------|
| 구분       | 대상            | 종류         | 구성    |      |
| 영아기      | 영아(0세, 만11개월) | 이유식        | 후기    |      |
| 유아기      | 유아(만1~2세)     | 오전간식, 오후간식 | 일반간식형 | 죽간식형 |
|          | 유아(만3~5세)     | 점심         | 일반간식형 | 죽간식형 |

### 2. 주간알레르기 표시식단

알레르기 대체식품 및 중요 관리사항에 대한 정보확인이 가능한 식단입니다.(식품알레르기 정보(알레르기유발식품번호)일괄 표시되어 제공됨.)- 편리하고 활용 가능한 식단표 사용을 권장합니다.

### 3. 식단공개 및 표기

- ① 식단표기 : 발행처, 작성자, 연령구분기재, 열량 및 단백질, 식품알레르기유발식품정보, 원산지 기재
  - ② 식단공개 : 통합정보포털홈페이지(식단, 안내문), 어린이집게시판, 보호자 제공(가정통신문, 홈페이지, 밴드, 키즈노트 등을 활용)
- ※ 영유아 모두 재원하는 기관에서는 유아 연령별(만1~2세), (만3~5세) 각각의 식단표 및 식단안내문을 게시하고 제공해야 합니다.

### 4. 식단확인 및 수정

식재료 구입처의 수급불가능한 식재료 및 유아들의 섭식기능과 수급상태를 고려하여 식단 수정이 필요할 경우 대체 가능한 동일식품군, 동일 조리법으로 50% 이내 식단 변경이 가능합니다.(대체 가능한 식품군 목록 참고)

※ 우유를 매일 제공하는 원에서는 요거트,두유 등을 우유로 대체 가능하며, 추가로 더 제공이 가능합니다.

### 5. 조리안내서 확인

- ① 식재료 주문 목록 확인 및 조리방법 확인의 절차이므로 꼭 확인하여 주시기 바랍니다.
- ② 확인 자료(조리안내서)는 급식실 내 비치하여 관리하여 주십시오.
- ③ 죽간식, 신선간식(대체조리안내서)-전체레시피 마지막 시트를 참고하여 주십시오.

### 6. 영유아기 연령별 영양기준량

- ▶ 어린이집(유치원)에서는 점심에 약 370~400kcal(영아240~260kcal) 간식(오전,오후)에 약 230~280kcal(영아150~180kcal)를 섭취하게 됩니다.

※<참고사항>한국인의 영양소 섭취기준(2025) - 식단에는 에너지(kcal)와 단백질(g), 알레르기표시가 등 영양표시를 기재합니다.

| 연령         | 에너지(kcal) | 탄:단:지 에너지 구성 비율(%) | 단백질(g) | 비타민A(μg RAE) | 비타민C(mg) | 티아민(mg) | 리보플라빈(mg) | 칼슘(mg) | 철(mg) | 나트륨(mg) |
|------------|-----------|--------------------|--------|--------------|----------|---------|-----------|--------|-------|---------|
| 유 만 1 ~ 2세 | 900       | 50-65:10-20:20-35  | 20     | 250          | 40       | 0.4     | 0.5       | 500    | 6     | 900     |
| 아 만 3 ~ 5세 | 1400      | 50-65:10-20:15-30  | 25     | 300          | 45       | 0.5     | 0.6       | 600    | 7     | 1,000   |

## 어린이 기호식품 품질인증

- ▶ 어린이 간식 선정 시 ‘어린이기호식품 품질인증’ 제품 제공을 권장합니다.

제공 식품의 예) 과채주스,과채음료,혼합음료,발효유류,과자,가공음료

(어린이기호식품품질인증식품검색: 식품안전나라 <https://www.foodsafetykorea.go.kr/hilow/index.do>)



어린이기호식품품질인증표시

어린이 기호식품이란?



“어린이 식생활안전관리 특별법”에 근거하여 과자, 초콜릿, 탄산음료 등 주로 **어린이들이 선호하거나 자주 먹는 음식**을 ‘어린이 기호식품’으로 지정하여 관리함



1. 어린이 기호식품 품질인증

## 식단 감수 신청안내

※다음과 같은 경우는 식단의 감수가 필요합니다.※

- ▶ 급식센터에서 제공된 식단을 수정하여 대체메뉴의 조리방법이 달라지거나 다른 식품군으로 메뉴를 변동하는 경우
  - ※ 동일 조리법, 동일 식품군의 조건에서 1달 중 50% 이내 식단 변동 가능하며, 식단이 가정으로 배포된 이후에는 식재료 대체 및 변경이 이루어지지 않도록 합니다.
- ▶ 타식단과 어린이급식센터의 식단 병행 사용의 경우
- ▶ 급식센터에서 유아에게 제공되는 급식식단표에 열량, 단백질, 알레르기표시의 변동이 발생할 경우
  - 급식센터로 감수신청을 해 주시면 재작성된 식단과 감수확인서를 2~3일 후 신청기관으로 보내드립니다.
  - 기타 궁금하신 점이나 의견 있으시면 033-552-6681(태백시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀)으로 문의해 주십시오.(식단감수요청 : E-mail : [tbchild@naver.com](mailto:tbchild@naver.com))

## 자세한 식단안내사항

### 1. 메뉴 변경시

- ▶ 식재료 수급의 변동이 있거나 어린이의 기호 또는 시설의 행사 등의 이유로 메뉴 변경이 이루어질 때에는
  - ① 동일 조리법, 동일 식품군 내에서 1달 중 50% 이내 식단 변동이 가능합니다.
  - ② 식단 변경 후 부모님 제공 및 기관내 게시가 이루어지도록 합니다.
  - ③ ①의 경우를 제외한 식단변경은 급식센터로 감수를 요청하시어 식단변동에 따른 변동된 영양정보를 제공 받으시길 바랍니다.

### 2. 떡제공이 이루어지는 어린이집에서는

- ① 명절 등 전통식품 제공 등의 사유가 발생 시 학부모 안내가 있는 경우라면 감수 후 제공이 가능합니다.
- ② 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 이루어진 후 제공이 가능하며 관련된 증빙서류를 보관하여 주시기 바랍니다.
- ③ 떡 메뉴 식단 의견으로 제공 시 1)과2) 중 메뉴 선택 가능하도록 작성하였습니다.

### 3. 식단 사용

- ▶ 영아 전담 어린이 급식소 : 유아(만1~2세) 일반간식형, 죽간식형 식단 중 선택하여 사용
- ▶ 영유아 일반 어린이 급식소 : 유아(만1~2세), (만3~5세) 각각 식단을 사용 (통합형 식단 사용 지양)
- ※ 유아들의 섭취 정도에 따라 자른, 잘게, 안매운, 고춧가루 제외 등의 문구가 추가됨.
- ▶ 기관의 식단의견을 반영하여 1),2)로 명시된 **대체간식(칼로리)**을 **활용**하실 수 있도록 명시합니다.

예)1)약식/우유 2)잔치국수

#### ▶ 점간식제공의 날에는

유아들이 잘 먹지 않으려는 음식을 적은양에서 시작하여 단계적으로 양을 늘려가는 것이 식습관을 형성하는 시기에 적절한 방법입니다. 예시1)과 같이 정량을 제공하거나 예시2)와 같이 찐감자의 양을 40% 정도 줄이고 과일을 포함하여 제공하는 경우의 방법으로 단계적 섭취 방법을 활용하여 주십시오. **제공의 예1) 찐감자(56g)+주스(70g) 예2) 찐감자(33g)+과일(25g)+주스(70g)**

#### ▶ 채소, 과일 간식 제공의 날에는

예) 오이스틱(사과) - 오이스틱대신 계절채소, 과일로 대체 제공이 가능합니다.

- 영아의 경우에는 채소스틱또는 다짐으로 제공하며,
- 채소 또는 과일 요거트샐러드, 생과일주스, 화채 등의 형태로 대체 제공 가능합니다.
- 단단한 채소(당근스틱) 등은 유아의 섭취 정도에 따라 살짝 데쳐서 무른 형태로 제공 또는 다져서 요거트와 섞어 제공하기 등을 활용하여 주십시오.

- ▶ **유아들을 위하여 견과를 제공할 경우**에는 다져서 요거트에 넣어 주거나, 두유 우유와 함께 갈아 제공할 수 있습니다.

### 4. 식단관리 주의사항

- 유아는 발달상황(발달지연 등)에 따라 보호자의 확인 후 이유식 초기~후기 식단 중 적합한 식단을 사용하거나, 식재료 크기를 작게 하고 조리법 등을변경하여 제공합니다.
- 소화와 저작이 어려운 '질긴 육류, 진미채무침, 콩조림, 다빈도 잡곡밥, 매운 양념의 메뉴, 질긴 조개·해산물류', 삼킬 때 기도를 막을 수 있는 위험이 있는 '떡류' 등은 제공하지 않도록 합니다.

| 구분                                   | 1-2세                                               | 3-5세                                                                               |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 매끄럽고 동글동글한 음식<br>(방울토마토, 포도, 메추리알 등) | 세로 방향으로 작게 썰고 껍질을 제거하여 제공하며 제공 시 주의                | · 원형의 형태로 제공하고자 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의<br>· 선생님의 모니터링 필요<br>· 떡:목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 |
| 딱딱한 음식(예:콩, 땅콩 등 견과류)                | 제공하지 않음.                                           |                                                                                    |
| 찰기있는 음식(예:떡 등)                       |                                                    |                                                                                    |
| 샐러드, 찜채소                             | 3-5세보다 작게 잘라서 제공(조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음) | · 직접 손으로 찜을 싸기보다는 3*3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공                  |
| 고구마, 강력분으로 만든 빵                      | · 음료와 함께 제공하고 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요           |                                                                                    |
| 젤리, 찹쌀떡, 새알심 등                       | · 젤리, 사탕 등 급식으로 제공하지 않는 간식 삭제                      |                                                                                    |
| 소세지                                  | · 1cm미만으로 잘게 잘라서 제공                                |                                                                                    |
| 나물무침                                 | · 2cm이하의 길이로 나물을 잘라서 제공                            |                                                                                    |
| 배추김치, 깍두기                            | · 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공                              |                                                                                    |

#### 제공식단의 예



# 식단 변경 시 대체 가능한 식품

| 구분 |      | 변경 가능한 대체 식품군                                                                                                          |                                                           |
|----|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 봄  | 밥    | 완두콩밥, 찰조밥, 기장밥, 옥미밥, 연미밥, 녹두밥, 울무밥, 발아연미밥 등<br>※밥은 잡곡종류로 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용 가능.                                  |                                                           |
|    | 국    | 깨소국                                                                                                                    | 부추된장국, 봄동국, 달래된장국, 냉이된장국, 썩국, 미역국, 콩나물국 등                 |
|    |      | 고깃국                                                                                                                    | 굴국, 바지락국, 모시조개국, 꽃게탕, 쇠고기무국, 육개장, 닭개장, 애물순두부국 등           |
|    | 단백질류 | 육류                                                                                                                     | 계육볶음, 불고기, 수육, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림)                        |
|    |      | 어류                                                                                                                     | 임연수조림&구이, 조기구이, 뽕어포구이&튀김, 병어조림, 갈치조림&구이, 삼치조림&구이, 오징어볶음 등 |
|    |      | 알류,콩류                                                                                                                  | 달걀말이, 장조림, 찜, 메추리알조림, 두부조림&구이                             |
|    | 채소류  | 봄동, 돌미나리, 달래, 냉이, 썩, 두릅, 고사리, 양상추, 머위, 죽순, 취나물, 상추, 양배추, 고구마순, 미나리, 참취나물, 도라지, 양파, 마늘쫑, 물미역, 구이김 등을 이용한 볶음, 무침으로 대체 가능 |                                                           |
|    | 배추김치 | 배추김치, 팍두기, 알타리, 겉절이, 열무김치, 백김치                                                                                         |                                                           |
|    | 과일류  | 딸기, 귤, 사과, 토마토, 아우스수박, 아우스참외 등                                                                                         |                                                           |
| 여름 | 밥    | 콩밥, 옥수수밥, 찰조밥, 기장밥, 옥미밥, 연미밥, 녹두밥, 울무밥, 발아연미밥 등<br>※밥은 잡곡종류로 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용 가능.                              |                                                           |
|    | 국    | 깨소국                                                                                                                    | 두부버섯된장국, 오박국, 근대국, 감자부주국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국,시금치국 등         |
|    |      | 고깃국                                                                                                                    | 쇠고기무국, 육개장, 닭개장, 닭백숙, 북어채무국, 왕태채무국, 어묵국, 오징어묵국 등          |
|    | 단백질류 | 육류                                                                                                                     | 계육볶음, 불고기, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림)                            |
|    |      | 어류                                                                                                                     | 병어조림, 삼치조림&구이, 오징어볶음, 장어구이, 가자미구이                         |
|    |      | 알류,콩류                                                                                                                  | 달걀말이,장조림,찜,메추리알조림,두부조림&구이                                 |
|    | 채소류  | 오이, 청동오박, 양파, 근대, 부추, 감자, 양상추, 가지, 피망, 애오박, 노각, 열무, 양배추, 고구마순 등을 이용한 볶음, 무침으로 대체 가능                                    |                                                           |
|    | 배추김치 | 열갈이겉절이, 오이소박이, 백김치, 배추김치, 팍두기                                                                                          |                                                           |
|    | 과일류  | 참외, 수박, 복숭아, 자두, 토마토, 옥수수, 포도 등                                                                                        |                                                           |
| 가을 | 밥    | 콩밥, 팥밥, 찰조밥, 기장밥, 옥미밥, 연미밥, 녹두밥, 울무밥, 발아연미밥 등<br>※밥은 잡곡종류로 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용 가능.                                |                                                           |
|    | 국    | 깨소국                                                                                                                    | 토란국, 시금치국, 버섯국, 감자국, 배추된장국, 미역국, 콩나물국 등                   |
|    |      | 고깃국                                                                                                                    | 옹암국, 대구탕, 육개장, 닭개장, 쇠고기무국, 어묵국 등                          |
|    | 단백질류 | 육류                                                                                                                     | 계육볶음, 불고기, 수육, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림)                        |
|    |      | 어류                                                                                                                     | 종치조림, 고등어조림&구이, 청어구이, 갈치조림&구이, 연어구이, 오징어볶음                |
|    |      | 알류,콩류                                                                                                                  | 달걀말이, 장조림, 찜, 메추리알조림, 두부조림&구이                             |
|    | 채소류  | 고구마, 토란, 느타리버섯, 당근, 감자, 표고버섯, 송이버섯, 무, 양송이버섯, 브로콜리, 배추 연근, 당근, 우엉, 파, 늪은오박 등을 이용한 볶음, 무침으로 대체 가능                       |                                                           |
|    | 배추김치 | 동치미, 송각김치, 석박지, 배추김치, 팍두기, 백김치                                                                                         |                                                           |
|    | 과일류  | 배, 사과, 포도, 복숭아, 참다래, 거봉 등                                                                                              |                                                           |
| 겨울 | 밥    | 찰조밥, 기장밥, 옥미밥, 연미밥, 녹두밥, 울무밥, 발아연미밥 등<br>※밥은 잡곡종류로 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용 가능.                                        |                                                           |
|    | 국    | 깨소국                                                                                                                    | 버섯국, 감자국, 시금치국, 시래기된장국, 미역국, 콩나물국                         |
|    |      | 고깃국                                                                                                                    | 대구탕, 맑은명태탕, 만둣국, 꽃게탕, 쇠고기무국, 육개장, 닭개장 참치김치찌개 등            |
|    | 단백질류 | 육류                                                                                                                     | 계육볶음, 불고기, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림)                            |
|    |      | 어류                                                                                                                     | 굴부침개, 대구살조림, 명태조림, 가자미조림&구이, 낙지볶음, 주꾸미볶음                  |
|    |      | 알류,콩류                                                                                                                  | 달걀말이, 장조림, 찜, 메추리알조림, 두부조림구이                              |
|    | 채소류  | 고구마, 토란, 느타리버섯, 당근, 감자, 표고버섯, 우엉, 연근, 썩갯, 시금치, 고비나물, 봄동, 참취나물, 순무, 양파, 달래, 미역 등을 이용한 볶음, 무침으로 대체 가능                    |                                                           |
|    | 배추김치 | 봄동김치, 송각김치, 툇김치, 겉절이, 순무김치, 배추김치, 팍두기, 백김치                                                                             |                                                           |
|    | 과일류  | 귤, 키위, 감, 배, 사과, 바나나 등                                                                                                 |                                                           |



# 우리 아이 먹거리 신호등

## “어린이 식생활 안전지수”를 아시나요?

### ① ‘어린이 식생활 안전지수’란?

‘어린이 식생활 안전지수’는 내가 속한 지자체가 어린이 식생활 안전 정책을 얼마나 잘 이행하고 있는지 평가하는 종합 성적표입니다.

\*「어린이 식생활안전관리 특별법」에 따라 식품의약품안전처가 전국 시·군·구의 식생활 안전 수준을 3년마다 종합 평가

#### 식생활 안전

##### 지자체

- 기호식품 우수판매업소
- 어린이급식관리지원센터
- 식품안전보호구역
- 급식시설 점검
- 식중독

#### 식생활 영양

##### 지자체

- 나트륨·당류 섭취
- 비만
- 기호식품 품질인증
- 식생활 교육 및 홍보
- 균형 식단 준수

#### 식생활 인지·실천

##### 어린이

- 식품 종류별 섭취 빈도
- 식생활 안전 관련 정책 인지

#### 어린이 식생활 기초행태조사

### ② 어린이 식생활 안전지수는 어떻게 활용되나요?

#### 현황 분석 및 맞춤형 정책 수립

지자체별 맞춤형 위생 관리 및 영양지원 사업 강화

#### 지역간 격차 해소

전국 어디서나 안심할 수 있는 식생활 안전 환경 구축

#### 건강한 식생활 환경 조성

학교·가정·지역사회가 함께 아이들의 바른 식습관 형성 기반 마련

### ③ 어린이 식생활 안전지수를 완성하는 힘, ‘어린이 식생활 기초행태조사’

어린이 식생활 안전지수의 ‘식생활 인지·실천’ 영역은 주돌봄자와 어린이가 직접 참여하는 어린이 식생활 기초행태조사로 완성됩니다.

#### 어린이 식생활 기초행태조사는 무엇을 조사하나요?

- 채소 과일 섭취 여부, 저염 저당 실천 노력 여부, 세끼 식사 섭취 빈도, 손씻기 실천 정도
- 식습관 지도 현황, 지역 식생활 안전 정책 체감도 및 인지 여부

#### 왜 중요한가요?

- 아이들과 주돌봄자가 응답해 주신 실제 생활 양식(기초행태)은 단순한 통계를 넘어, 어린이 식생활 안전 정책을 만드는 가장 핵심적인 기초자료가 됩니다.

### ④ 우리 아이 먹거리, 국가와 지자체가 이렇게 안전하게 지키고 있습니다.

#### 어린이 식품안전보호구역



학교와 해당 학교의 경계선으로 부터 직선거리 200미터 범위 안의 구역을 지정

#### 어린이 기호식품 우수판매업소



어린이 식품안전보호구역 내 위생적이고 건강한 식품만 판매하는 업소

#### 어린이 기호식품 품질인증



안전과 영양 기준을 모두 통과한 제품에는 품질인증 식품으로 지정

#### 어린이·사회복지 급식관리지원센터



영양사가 고용되지 않은 소규모 급식소에 대한 체계적인 위생 및 영양관리 지원